et si mieux consommer faisait toute la différence ?

ECOCONSOMMATION

Et si mieux consommer faisait toute la différence ?

Des tomates en hiver, une télévision « comme au cinéma », un GPS, une climatisation, un poivrier électrique, des accessoires sportifs in-dis-pen-sables, une, deux, voire trois voitures, un GSM qui fera bientôt le café… Nous consommons de façon effrénée !

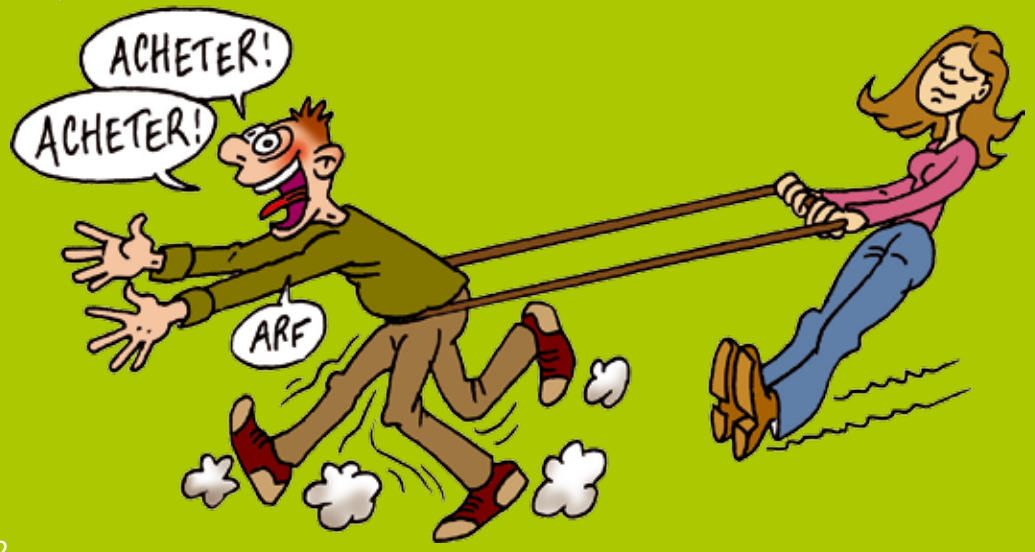
Tout cela n'est pas sans conséquences pour l'environnement. Produire, utiliser, recycler des biens nécessite des ressources, souvent non renouvelables. Cela contribue aussi à polluer l'environnement et à générer des déchets. Pas étonnant, dès lors, que si tout le monde consommait comme un Européen, il faudrait 3 planètes !

Et en plus… accumuler des tonnes d'objets nous rend-t-il plus heureux ?

Mais est-il encore possible de changer les choses ? Oui ! Le consommateur peut dicter sa loi. S'il est vrai que son pouvoir est éclaté en autant d'individus, il est on ne peut plus réel. Chacun peut choisir sa consommation. Chacun peut décider dans quoi il veut mettre son argent… ou pas. Chacun peut emprunter, au quotidien, la voie du développement durable. Mais il faut accepter de se remettre un peu en question…

S'interroger, réfléchir à sa consommation, comprendre ses envies…, c'est ce qui est proposé dans les pages suivantes. Le tout illustré par de nombreux exemples et gestes concrets. Pour que chacun puisse redevenir maître de ses choix. Pour que la consommation ne soit plus un mode de vie en soi.

Pour vivre mieux, tout simplement.



Sommaire

Eco-consommer, c'est satisfaire ses besoins et ses envies de consommation tout en respectant l'environnement. C'est s'alimenter, se déplacer, se loger, s'amuser, travailler, nettoyer, voyager… bref vivre en tenant compte des impacts de nos activités sur la planète et ses habitants.

Plus qu'un rassemblement de petits gestes, cette brochure se veut un guide pratique, utilisable au quotidien, pour aider chacun à réfléchir à sa consommation et à acquérir de bons réflexes.

Quatre étapes, à prendre séparément ou à enchaîner, structurent ce guide. Elles sont accompagnées de nombreuses suggestions d'actions, parmi lesquelles chacun piochera les idées qui lui parlent.

Mieux consommer, ça commence aujourd'hui, avec vous : prenez le pouvoir !

Je réfléchis avant d'acheter… (-> page 4)
Un nombre impressionnant d'objets, évidemment indispensables, sont proposés à la vente… et s'entassent dans nos armoires! Avant toute acquisition, posons-nous les bonnes questions. Envisageons des alternatives et résistons aux dépenses superflues: cela évitera des pollutions dues à la fabrication, à l'usage et à la gestion des déchets de ces biens… tout en préservant notre portefeuille !

Je choisis des produits et services… (-> page 6)
Lorsque nous achetons un produit, choisissons-le bien. Divers critères peuvent nous guider : environnementaux, sociaux, éthiques, de santé…

J'utilise mes appareils et produits… (-> page 8)
Acheter un produit « écologique » n'est pas tout : une mauvaise utilisation peut réduire à néant ses avantages. A quoi sert un frigo A++ (très économe) si on ne le dégivre jamais ?

Je prolonge la vie de mes produits (-> page 10)
Avant de jeter un objet, voyons s'il est possible de prolonger sa vie grâce à la réparation, au réemploi ou en lui donnant une nouvelle fonction. Si non, orientons-le vers le recyclage.

Je réfléchis avant d'acheter...

…en me donnant quelques jours pour y penser, découvrir des alternatives, me renseigner

Nous avons tous des objets, vêtements, outils, appareils de cuisine... achetés sur un coup de tête et que nous utilisons peu. Dur dur de résister aux coups de cœur et aux sirènes de la publicité !
Avant un achat, réfléchissons bien : ce produit répond-il à nos attentes ? N'en possédons-nous pas déjà un similaire ? S'il est polluant, existe t-il des alternatives ?

ACTION !

Avant l'achat d'une climatisation, je m'interroge et teste les alternatives. Avec les « chaleurs » belges, l'achat d'une clim' se justifie-t-elle ? J'essaie d'abord de combiner une protection solaire en journée (auvents, volets, stores…) à une aération nocturne. J'utilise plutôt un ventilateur, moins gourmand en électricité.
Je peux aussi… résister à ce petit pull rouge en solde si j'en ai déjà trois du même genre, réfléchir à l'usage que je fais de mon ordinateur avant d'en acheter un nouveau (pas besoin d'une machine dernier cri pour « surfer » ou rédiger des documents), apposer l'autocollant « stop-pub » sur ma boîte aux lettres…

…un bien que je n'utilise qu'occasionnellement

De nombreux et coûteux objets encombrent nos maisons alors qu'ils ne servent que rarement. Pourquoi les acheter ? Nous pouvons les louer, les emprunter ou les partager avec des amis ou des voisins. Nous épargnons ainsi les matières premières et ressources naturelles nécessaires à leur fabrication.

ACTION !

Je loue une machine à détapisser. Précieuse lors des travaux, elle ne sert presque jamais par la suite. J'ai donc avantage à la louer, par exemple dans un magasin de bricolage.
Je peux aussi… louer un déguisement pour une fête costumée, emprunter le coupe-haie d'un voisin ou l'appareil à raclette d'un ami…

…même si j'ai besoin de ce bien régulièrement

Il y a des biens dont nous avons besoin de façon régulière mais pas quotidienne. Partageons-les avec la famille, des amis, des voisins ou renseignons-nous pour des formules de location régulière.

ACTION !

Je m'abonne au carsharing. Si je ne roule pas quotidiennement en voiture, un système tel que Cambio peut satisfaire mes besoins en mobilité : différentes formules d'abonnement mais pas de frais d'achat, d'entretien, d'assurance.
Je peux aussi… louer des DVD ou regarder des films « à la demande », m'abonner à une médiathèque, partager un scanner ou un chargeur de piles avec un ami…

…des biens qui n'ont qu'une durée d'utilisation limitée

Amis ou famille peuvent souvent prêter ce dont nous avons besoin. Nous pouvons également troquer ou acheter en seconde main puis revendre à nouveau après.

ACTION !

J'emprunte des vêtements de bébé à mes proches. Les nourrissons ne les usent presque pas et les parents sont souvent ravis de les prêter.
Je peux aussi… acheter des jouets en seconde main, emprunter ou louer du matériel sportif si je débute ou si je ne l'utilise que pendant les vacances (tennis, plongée…).

Je choisis des produits et services…

… peu énergivores

Ils consomment peu d'énergie à l'utilisation mais également à la fabrication et au transport (c'est ce que l'on appelle l'énergie grise).

… qui pourront durer longtemps

Il s'avère plus économique de privilégier des produits robustes à longue durée de vie, ainsi que des produits réutilisables et réparables.

… générant moins de déchets

Le suremballage gonfle nos poubelles : mini-portions, sachets fraîcheur… Recherchons l'équivalent non emballé et redécouvrons le fait-maison.

… issus de l'agriculture biologique et/ou du commerce équitable

La culture et l'élevage biologiques n'utilisent ni engrais chimiques, ni pesticides de synthèse, ni antibiotiques. Le commerce équitable offre un juste prix aux producteurs et contribue au développement durable.

… ayant un moindre impact sur la santé

Tant à l'intérieur de la maison qu'au jardin, choisissons des produits de composition simple, issus de ressources naturelles renouvelables, sans substances toxiques.

… ayant reçu un label

Apprenons à nous servir des labels : ils nous guident dans nos achats ! FSC et PEFC (bois issu de forêts gérées durablement), Ecolabel européen (produits écologiques), Max Havelaar (produits du commerce équitable), Nature & Progrès et Biogarantie (produits biologiques), Electro'REV (électroménagers de seconde main)…

ACTION !

Je mange des fruits et des légumes locaux et de saison. Un kilo de fraises d'importation achetées en hiver nécessitent l'utilisation de pas loin de 5 litres de gasoil avant de se retrouver dans les rayons de nos magasins.
Je peux aussi… choisir une voiture qui consomme peu, opter pour un fournisseur d'énergie verte...

ACTION !

J'utilise systématiquement un sac réutilisable. Pour les grosses courses mais aussi au quotidien. Quelle que soit la matière, l'important c'est de le réutiliser au maximum.
Je peux aussi… acheter des meubles robustes, utiliser des serviettes en tissu, opter pour des produits rechargeables (stylos, piles, flacons…).

ACTION !

Je bois l'eau du robinet. De bonne qualité et jusqu'à 1000 fois moins chère, elle permet d'éviter 37 kg de déchets par personne et par an, soit ¼ des déchets d'emballages.
Je peux aussi… acheter des produits en vrac, utiliser des lavettes en microfibres pour le ménage, passer aux langes lavables, offrir des cadeaux dématérialisés (places de théâtre, de concert…).

ACTION !

Je m'abonne à un panier bio. Je reçois chaque semaine des produits locaux, de saison, biologiques et de qualité.
Je peux aussi… privilégier le commerce équitable pour les produits exotiques (café, chocolat…), choisir des textiles en coton bio équitable…

ACTION !

J'utilise des peintures naturelles. Sans additifs chimiques, elles présentent beaucoup moins de risques pour la santé.
Je peux aussi… utiliser du vinaigre blanc et des produits d'entretien écologiques pour le ménage, choisir des matériaux de construction naturels, bannir les pesticides chimiques…

ACTION !

Je choisis un réfrigérateur de classe A++. Il consomme 40% d'énergie en moins qu'un appareil de classe A.
Je peux aussi… choisir des meubles labellisés FSC ou PEFC, passer mes vacances dans un gîte Panda…

J'utilise mes appareils et produits...

…en tenant compte du mode d'emploi

Ils fournissent de précieux conseils pour utiliser au mieux un appareil. Les emballages de produits reprennent aussi des guides de dosage et des précautions importantes à lire avant utilisation.

ACTION !

Je ne surdose pas ma lessive par rapport aux indications de l'étiquette. En fonction de mes besoins, je peux même souvent sous-doser.

Je peux aussi… bien exploiter les « zones de froid » du réfrigérateur pour mieux conserver les différents aliments, utiliser la fonction recto-verso de la photocopieuse…

…en veillant à les entretenir régulièrement

L'entretien d'un matériel lui assure une longue vie et un fonctionnement performant c'est-à-dire souvent moins de pollution pour le même résultat.

ACTION !

J'entretiens régulièrement ma voiture. Cela peut réduire son coût global d'utilisation de 20%. Un moteur de voiture mal réglé émet également davantage de polluants.

Je peux aussi… dégivrer régulièrement le congélateur (3 mm de givre augmentent la consommation de 30%), entretenir régulièrement la maison pour éviter l'utilisation de produits agressifs…

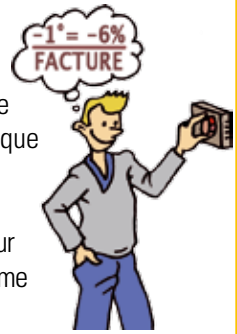
…avec parcimonie

Que le produit soit écologique ou non, il convient de l'utiliser seulement quand la situation le nécessite et à des doses raisonnées. La surconsommation, aussi « verte » soit-elle, est à éviter.

ACTION !

J'utilise la marche, le vélo ou les transports en commun pour les petits trajets. Ma voiture consomme 50% de plus au premier kilomètre et 25% de plus au second.

Je peux aussi… sécher le linge à l'air libre, n'imprimer que ce qui est nécessaire, couper le chauffage pendant la nuit ou lorsque je m'absente…



…de manière efficace

Les impacts sur l'environnement d'un produit sont influencés par la manière dont le consommateur l'utilise. Par exemple, remplir le tambour du lave-linge et diminuer le nombre de lavages est plus avantageux que d'utiliser le programme demi-charge qui consomme quasiment autant qu'à pleine charge.

ACTION !

Je chauffe à 19°C au lieu de 20°C. J'économise ainsi 6% sur ma facture de chauffage ! Pour compenser je mets un pull et je ferme les portes des pièces non chauffées.

Je peux aussi… laver à 30°C ou 40°C, prendre une courte douche au lieu d'un bain (80 litres épargnés), rouler à vitesse modérée…

…en évitant de gaspiller

Que ce soit pour l'eau ou l'électricité, les petites pertes font les gros gaspillages ! Les appareils en veille par exemple peuvent être repérés grâce à leur voyant lumineux ou l'affichage permanent de l'heure.

ACTION !

J'éteins la veille de la télévision. Regardée 3h par jour, elle aura consommé en un an plus d'électricité en veille qu'en fonctionnement.

Je peux aussi… brancher le matériel TV et Hi-Fi sur une multiprise à interrupteur, réparer les fuites d'eau (un goutte à goutte représente 4 l/h), débrancher le chargeur de mon GSM après usage, installer des réducteurs de débits sur les robinets…

Je prolonge la vie de mes produits...

…en les donnant ou en les vendant

Ne jetons pas un bien en bon état : il peut faire le bonheur de quelqu'un d'autre ! Donnons-le à la famille, un ami, un organisme caritatif ou une entreprise d'économie sociale. Il peut aussi être vendu via un magasin de seconde main, un dépôt-vente, un site Internet ou une brocante.

…en les faisant réparer

Parfois, réparer coûte moins cher qu'acheter du neuf. Les produits de qualité sont en général plus facilement réparables. Renseignons-nous ! Si la réparation est trop coûteuse, l'appareil peut être proposé à une entreprise d'économie sociale. Il y bénéficiera d'une seconde vie tout en fournissant un emploi à des personnes en réinsertion sociale.

…en leur trouvant une nouvelle fonction

Si un objet ne peut plus assurer sa fonction, nous pouvons aussi lui en trouver une nouvelle. L'imagination est à l'honneur !

…en les triant pour le recyclage

Usés, dépassés, vidés, certains produits et emballages doivent être jetés. Mais pas n'importe où ! S'ils sont dirigés vers les collectes sélectives, le plastique, le verre, le papier, le bois, le métal, les équipements électriques, etc. serviront à réaliser d'autres produits.

ACTION !

Lorsque je remplace mon ordinateur, je donne l'ancien à une entreprise d'économie sociale. La production d'un ordinateur nécessite 1,8 tonnes de matières (énergie fossile, produits chimiques, eau). Donner un ancien appareil permet d'épargner des ressources. Il pourra également être utile à quelqu'un qui pas les moyens ou qui n'a pas besoin d'acheter du matériel dernier cri.

Je peux aussi... proposer à mes amis les anciens jouets ou vêtements de mes enfants, vendre sur Internet le vélo d'appartement que je n'emploie plus, déposer des meubles anciens chez un antiquaire…

ACTION !

Je vais chez le cordonnier pour rajeunir mes chaussures, sacs, cartables… J'évite ainsi le gaspillage de matières premières, je soutiens l'emploi des petits artisans et j'économise le montant d'un nouvel achat.

Je peux aussi... faire réparer ma télévision en panne, remplacer une tirette usée, coudre une forme sympa sur l'accroc au pantalon de mon fils, rempailler des chaises…

ACTION !

J'utilise le verso des feuilles imprimées. Elles peuvent servir de papier dessin pour mes enfants ou de feuilles de brouillon.

Je peux aussi... raccourcir ma longue jupe pour la remettre à la mode, transformer en bougeoirs mes pots de yaourts en verre, me servir d'anciens carrelages comme sous-plats, utiliser les emballages en plastique solide comme boîtes de conservation...

ACTION !

Je démarre un compost. Il peut alléger ma poubelle de 50% et je bénéficie d'un engrais excellent et gratuit pour mes plantes !

Je peux aussi… donner mes cartouches d'imprimante vides à une entreprise qui les reconditionne, trier les déchets de rénovation de ma maison, porter au parc à conteneurs mes petits déchets chimiques (pots vides et restes de peinture, javel, huile de friture et de vidange, vernis à ongles…).

Le **Réseau Eco-consommation** encourage des choix de consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé.

Vous cherchez des informations, conseils, publications, animations, adresses utiles en matière d'éco-consommation ?

Vous vous intéressez aux économies d'énergie, à la prévention des déchets, à la gestion de l'eau, à l'éco-construction, aux produits d'entretien, aux labels et logos, à la santé ou à d'autres thèmes en lien avec la consommation et l'environnement ?

Vous souhaitez plus d'informations sur cette brochure ?

Contactez notre permanence d'information !

081 730 730 | info@ecoconso.be

www.ecoconso.be

Cette brochure s'inscrit dans la campagne :

pied léger sur la planète

Avec le soutien de :

Ministère de la Communauté française

RÉGION WALLONNE

Ed. Resp. JF Rixen, av. Cardinal Mercier 59 à 5000 Namur - info@ecoconso.be | Réalisation : Réseau Eco-consommation | Dessins : Gérard Thèves corrosive@swing.be | Imprimé sur papier recyclé | 2007